

# Laufwettbewerb

1. Lade eine App  
(z.B. adidasrunning, forrunners)  
ODER  
nutze eine GPS Sportuhr.
2. Nutze die App/Uhr beim Laufen.
3. Laufe eine beliebige Strecke  
und stoppe nach 15 min.
4. Mache ein Screenshot/Foto  
(mit Dauer, Streckenlänge, Pace)  
und schicke es an:

[mariasegeltraining@gmail.com](mailto:mariasegeltraining@gmail.com)

## Wie weit kannst du laufen in 15 min?

Du hast 15 min Zeit und läufst so weit du kannst.  
Wähle eine beliebige ebene Strecke.  
Wähle eine Uhrzeit und einen Tag vom 15. bis 31. März 2021.  
Deine  $\emptyset$  Pace darf nicht langsamer als 8:30 min/km sein!

Teilnahme für alle Altersklassen - Preise sind eine Überraschung.

Jeder für sich oder mit der Familie :)  
Viel Spaß wünscht die Jugendabteilung!

15. - 31. März 2021

